



# 泰山堂通信

Vol.143(24\_04)

## ◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが5月2日を臨時休業とさせていただきます
- 4月及び5月の営業時間と休業日は以下の通りです(定休日：日・月曜日、祝日)

4月						
火～金：10:30～18:30						
土：10:30～17:30						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月						
火～金：10:30～18:30						
土：10:30～17:30						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

定休日

## ◆◆ おうち薬膳【レタス】 ◆◆



レタスには胃腸の働きを正常にして余分な水分を取り除き、**むくみや便秘を解消**する働きがあります。また、芯の部分に含まれるわずかな苦みには、精神を安定させて**睡眠の質をよくする**働きがあるので、芯の部分まで食べるようにしましょう。

### ●レタスと鶏肉の甘辛炒め●

<材料 (2～3人分) >

レタス 1/2 個、鶏もも肉 500g、**A**(酒 大さじ1、しょうゆ 大さじ1) 片栗粉 大さじ1  
 エノキ 1/3 束、ごま油 大さじ1、粗びき胡椒 適量  
**B** (しょうゆ 大さじ2、みりん 大さじ2、砂糖 小さじ1)

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切って **A** で下味をつけて、片栗粉をまぶしておく。
- ② えのきは3cmくらいに切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮目から焼き、色がついたら裏返し、火が通ったら、エノキを加えて炒める。
- ④ **B** を回し入れ、最後にレタスを加えて混ぜさっと炒めて、粗びき胡椒をかけて出来上がり



漢方草庵 泰山堂 TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

ホームページ：<https://www.taizando.net> メール：[sodan@taizando.net](mailto:sodan@taizando.net)



### LINE 公式アカウント

友達追加して、漢方相談のご予約・変更、薬の飲み方や在庫の確認などのお問合せにお気軽にご利用ください。

### 泰山堂の情報発信 (SNS)



泰山堂の X (旧ツイッター) :  
 漢方系 : @taizantaizan  
 ハーブ・アロマ系 @taizando1



←店長 (時々スタッフ) のブログ